

# 令和8年度 食生活等改善推進員セミナー ヘルスマイト養成講座

## 食生活等改善推進員（ヘルスマイト）とは？

地域において食生活を中心とした健康づくりに取り組むボランティアです。  
「栄養」「運動」「休養」の調和のとれた健康づくりを地域に広めるために、  
子どもから高齢者まで健全な食生活を実践することのできる食育活動等を進めています。

受講生  
募集

食生活等改善推進員セミナーで健康づくりの知識を習得し、  
修了後には、地域で楽しく健康づくりの活動を始めましょう。

### 第1回 7月17日（金）

- ・開講式 オリエンテーション
- ・食生活等改善推進員とは ベジチェック®測定

### 第2回 8月7日（金）

- ・講話「暮らしの中の生活衛生」
- ・食中毒、環境衛生等について

### 第3回 9月11日（金）

- ・講話「生活習慣病の基礎知識」
- ・健康づくりと食生活①

### 第4回 10月9日（金）

- ・健康づくりと食生活②（調理実演）
- ・年代別食育、ヘルスマイトの活動

### 第5回 11月20日（金）

- ・講話と実技「歯周疾患予防について」
- ・健康づくりと食生活③ ベジチェック®測定

### 第6回 11月30日（月）

- ・全市合同研修会  
会場：南公会堂

### 第7回 12月18日（金）

- ・講話と実技「健康づくりと身体活動」

### 第8回 1月29日（金）

- ・講話「地域の特徴と課題」
- ・健康づくりと食生活④（調理実習）

### 第9回 2月26日（金） 修了式

- ・ヘルスマイトの地区活動



- 時間 午後1時30分から4時00分まで
- 会場 港北区役所1階健診会場内 予防接種室 他
- 対象 港北区内在住、全回出席できる方で、修了後ヘルスマイトとして活動できる方
- 定員 20人(多数抽選:当選者のみ7月上旬頃通知)
- 受講料 無料
- 申込方法 6月30日(火)までに以下のいずれかの方法でお申込みください。  
電子申請(ホームページ)、または電話、窓口(港北区役所3階37番)



港北区ヘルスマイト 検索



《申込み・問合せ》港北福祉保健センター健康づくり係  
TEL:045-540-2362